

# CAMOTES (BATATAS) FRESCOS

para emplearse en los Programas de Distribución de Alimentos Básicos del USDA para Unidades Familiares

Fecha de revisión: 23 FEB 04

## Descripción del producto

Los **camotes** (“batatas” o “papa dulce”) son de clasificación *U.S. Grade Number 2* o superior.

## Presentación/Rendimiento

Los camotes vienen en bolsas de 5 libras. Cinco libras de camotes crudos rinden unas 17.5 porciones de ½ taza de camote cocido.

## Conservación

- Los camotes deben guardarse en un lugar fresco (entre 55 °F y 60 °F) y seco; nunca en el refrigerador.
- Si se conservan a 55 °F, los camotes durarán más tiempo que si se conservan a temperatura ambiente.

## Usos y sugerencias

- Antes de cocinarse, los camotes deben lavarse bien para eliminar la suciedad.
- Los camotes pueden hornearse, hervirse, cocinarse al vapor o en horno de microondas. Pueden utilizarse en sopas o en recetas de repostería tales como pie de camote o pan de camote.
- Para darles un sabor adicional, se les puede añadir azúcar morena, cáscara rallada de limón o de naranja, pasas, piña de lata escurrida o nueces de distintos tipos.
- Se puede utilizar camote machacado en recetas que pidan puré de calabaza.



Departamento de Agricultura de EE.UU.

## Información de nutrición

- Los **camotes** tienen un alto contenido de vitaminas A y C y son una buena fuente de fibra.
- ½ taza de camote equivale a una porción del **GRUPO DE VERDURAS** de la Pirámide Alimenticia.
- Personas diabéticas: ⅓ taza de camotes equivale a un **intercambio de VERDURAS CON UN ALTO CONTENIDO DE ALMIDÓN** para diabéticos.

(Véanse las recetas al dorso)

Datos de nutrición			
Porción ½ taza (100 g) de camotes cocidos			
Cantidad por porción			
Calorías	100	Cal. de grasa	0
% Valor diario*			
<b>Grasa total</b>	0 g		<b>0%</b>
Grasa saturada	0 g		<b>0%</b>
<b>Colesterol</b>	0 mg		<b>0%</b>
<b>Sodio</b>	10 mg		<b>0%</b>
<b>Carbohidratos totales</b>			<b>8%</b>
24 g			
Fibra dietética	3 g		<b>12%</b>
<b>Proteína</b>	2 g		<b>4%</b>
Vitamina A	440%	Vitamina C	41%
Calcio	3%	Hierro	2%
*Los porcentajes de los valores diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías al día.			

## Indicaciones de cocción

**Al horno:** Con un tenedor perfore agujeros en los camotes para que el vapor pueda escapar. Para facilitar la limpieza, coloque los camotes sobre un molde para el horno revestido con papel de aluminio en el que caiga el jugo que desprendan los camotes durante su cocción.

Tiempo de cocción: Entre 30 y 60 minutos en horno de 400 °F, dependiendo del tamaño del camote.

**Hervidos:** Si se van a cocinar enteros, los camotes no deben pelarse. Las cáscaras se desprenderán fácilmente cuando estén cocidos, y los nutrientes quedarán intactos. Sin embargo, la cáscara es comestible y es fuente de fibra dietética adicional. Tiempo de cocción: Camotes enteros, entre 15 y 35 minutos; camotes en trozos, entre 10 y 15 minutos.

**En el horno de microondas:** Perfore varios agujeros con un tenedor en los camotes y coloque éstos últimos sobre papel toalla. Después de retirar los camotes del microondas, envuélvalos en papel de aluminio y déjelos reposar de 5 a 10 minutos. Tiempo de cocción: Dos camotes medianos, entre 5 y 9 minutos, cuatro camotes, de 10 a 13 minutos.

## Bastones de camote al horno

2 camotes  
1 cda. de aceite vegetal  
½ cda. de pimentón o canela  
Una pizca de sal

*Receta cortesía de AllRecipes.com*

1. Caliente el horno a 400 °F. Revista un molde para horno con papel de aluminio y rocíe bien el papel con un *spray* de cocina.
2. Lave los camotes y córtelos a lo largo obteniendo bastones.
3. En un tazón grande, mezcle el aceite con el pimentón o la canela. Añada los bastones de camote y revuelva para que queden recubiertos. Coloque los camotes en el molde para horno preparado y espolvoréelos ligeramente con sal.
4. Hornee los bastones por 40 minutos o hasta que los camotes estén blandos.

**Rinde 4 porciones**

### Información de nutrición para bastones de camote al horno:

Calorías	90	Colesterol	0 mg	Azúcar	6 g	Calcio	16 mg
Calorías de grasa	30	Sodio	80 mg	Proteína	1 g	Hierro	0 mg
Grasa total	3.5 g	Carbohidratos totales	14 g	Vitamina A	1260 RE		
Grasa saturada	0.5 g	Fibra dietética	2 g	Vitamina C	14 mg		

**Las recetas que le facilita el USDA no han sido probadas ni estandarizadas.**

### Departamento de Agricultura de Estados Unidos • Servicio de Alimentos y Nutrición

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) prohíbe en todos sus programas y actividades la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, religión, edad o incapacidad. Para presentar una queja por discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 14<sup>th</sup> & Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame al (202) 720-5964 (voz y dispositivo de telecomunicaciones para sordos). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.